OH!

Los Tiempos
80 AÑOS 1943-2023
EN OTRA DIMENSIÓN

Cochabamba, Bolivia
13 de agosto de 2023
N° 1260

EN PORTADA, Tamara Sandoval

Moda
Una mirada al trabajo de Raúl Ramírez, fotógrafo y maquillista. **Págs. 8-9**

Medioambiente
La gran Biobúsqueda del Sur insta a conservar la biodiversidad. **Págs. 10-11**

Salud
Caballos trabajan como apoyo en inédita terapia de constelaciones familiares. **Págs. 14-15**

BOLIVIA EN MEDIO DE LAS TENSIONES

A FONDO. La posición que ha tomado el país en los conflictos internacionales podría traer consecuencias, de acuerdo al análisis de expertos. Págs. 4-5

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

CASI TODO ES OTRA COSA

Taquigrafía del corazón

JEAN CARLA SABA
Conferencista, escritora, coach ejecutiva y de vida.
jeancarlasaba.com
ethos.capacitaciones@gmail.com
Facebook: Jean Carla Saba

La gente puede sorprenderse de la taquigrafía porque es una habilidad que no es común en la actualidad. Este sistema de escritura abreviado que se utilizaba para tomar notas de manera eficiente durante las conferencias, reuniones o discursos definitivamente pasó a la historia. Estamos en la era digital y existen conocimientos habilidosos, como la taquigrafía, que perdieron absolutamente toda popularidad. Cuando alguien muestra este conocimiento, sorprende a las nuevas generaciones debido a su rareza y la destreza requerida para dominarla. Emplear trazos breves y abreviaturas especiales para representar letras, palabras y frases a muchos asombra, definitivamente la taquigrafía entró en la categoría de arte-ciencia tristemente olvidada o muerta. A decir verdad, más muerta que olvidada pues las nuevas generaciones, hablo de un nicho de jóvenes entre los 20 y 30 años, no tienen la menor idea de la palabra y menos de su función.

Me arranca sonrisas recordar los rostros de los asistentes a uno de mis talleres, donde nunca faltan las bromas, los momentos de esparcimiento y, por supuesto, de aprendizaje. En una de las dinámicas teníamos que hacer algo difícil de descifrar, podíamos hacerlo a través de cualquier recurso: palabras, dibujos, gestos, en fin. ¿Qué opción creen ustedes que elegí? ¡Exacto! Justamente lo que estás pensando, escribí en taquigrafía. Por supuesto, nadie pudo descifrar lo escrito porque ni siquiera sabían que existía. Ese escrito taquigráfico era la captura de todo lo que ellos hablaban mientras nos divertíamos aprendiendo, en otras palabras, a través de esos símbolos yo capturé las palabras que decían y se decían entre ellos, registré la información relevante de manera rápida y concisa. Al dar lectura de lo sucedido, muchos se miraron tiernamente, otros se abrazaron y algunos solo agacharon la cabeza con un par de lágrimas de emoción en los ojos, pues no tenían conciencia de las cosas lindas que sentían. No es mi intención a través de esta columna que ustedes se enteren que tengo esa habilidad que llegó a mi vida junto con mi título de secretaria ejecutiva, mi objetivo es forzar una analogía entre la taquigrafía y la vida misma, es ver la importancia de capturar y aprovechar los momentos claves de nuestro existir de manera eficiente. Al igual que en la taquigrafía, donde buscamos registrar la información relevante de manera rápida y precisa, en la vida también enfrentamos situaciones y se presentan oportunidades que requieren una respuesta rápida y efectiva.

Así como una taquígrafa necesitaba habilidades para capturar la esencia de un discurso en palabras clave, nosotros en la vida necesitamos habilidades para identificar y aprovechar los momentos importantes. Tanto la taquigrafía como la vida requieren atención, agilidad y una capacidad de discernimiento para rescatar lo esencial de lo superficial.

En la vida como en la taquigrafía, el dominio y la práctica son fundamentales para mejorar. Me acuerdo perfectamente la cantidad de horas que invertía para aprender los símbolos y luego fluyan naturalmente, confieso que en ese entonces no invertía tanto tiempo en desarrollar habilidades y conocimientos para capturar los mejores momentos de mi vida.

Ahora, después de casi cuarenta años, valoro que en la partitura de la vida, sin tener conciencia de ella, existe cierta taquigrafía del corazón que nos enseña a capturar con destreza los acordes del amor, las pausas del aprendizaje y las notas fugaces de la felicidad.

TERAPIA INÉDITA

Los caballos trabajan con las personas que acuden a terapia. **Págs. 12-13**

Medioambiente
Un evento busca registrar la riqueza de la fauna y flora. **Págs. 10-11**

Hogar
Conozca los riesgos de algunas plantas ornamentales. **Págs. 14-15**

Paparazzi
Mariela celebra su cumpleaños con un gran festejo. **Pág. 16**

STAFF

OH!

Directora Los Tiempos:
Luz Marina Canelas Arze

Jefe de Redacción:
Luis Fernando Avendaño

Editora de OH!
Geraldine Corrales Arandia

Periodistas:
Cindy Soliz
Rafael Sagárnaga (La Paz)

Fotógrafos:
Carlos López, Daniel James, José Rocha y Hernán Andia

Diseño y fotocromía:
Rafael Sejas A. y Alison Salazar B.

mail: oh@lostiempos-bolivia.com

Gerente Corporativa:
Gabriela Canelas Arze

Gerente Comercial Nacional:
Yola Polo

Impresión:
Editorial Canelas S.A.

SEDE COCHABAMBA
PLAZA QUINTANILLA • CASILLA 525
Cel: 591 76921995
Los Tiempos e-mail:
webmaster@lostiempos-bolivia.com

OFICINA REGIONAL SANTA CRUZ
AV. SAN MARTÍN ENTRE 3 Y 4 ANILLO
CALLE H.-EDIF. YOU-OF. 119
Cel.: 591 60706779 • 591 67792777

OFICINA REGIONAL LA PAZ
EDIFICIO CÁMARA DE COMERCIO
PISO 13, OFICINA 1303
AV. MARISCAL SANTA CRUZ
Telf.: 591 2 2357142 • 591 61793777
Fax: 591 2 2357142
Bolivia

SÍGUENOS EN:

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web:
www.lostiempos.com/oh

CONSEJOS

¡ASÍ SE VE TU CUERPO POR DENTRO!

Y esa pancita cervecera que tanto te gusta se llama grasa visceral, una acumulación de grasa en el abdomen.

1. En esta área se producen más de 20 hormonas y prohormonas que pueden afectar los receptores de insulina, lo que lleva a la diabetes tipo II.

2. La grasa visceral libera una enzima llamada aromatasa, que transforma las hormonas masculinas en femeninas.

3. La grasa visceral también libera FNT y otras sustancias que inflaman y dañan tus arterias desde el interior.

4. Esta grasa se acumula en el hígado, lo que puede provocar hígado graso.

5. La grasa visceral pone a tu cuerpo en un estado inflamatorio que aumenta la predisposición a enfermedades crónicas y degenerativas.

6. La liposucción no puede eliminar la grasa visceral.

7. No es suficiente tener un peso normal si se tiene exceso de grasa visceral; esto se conoce como "obeso de peso normal".

8. El efecto expansor de la grasa visceral presiona al diafragma, lo que resulta en una mecánica ventilatoria inadecuada y un flujo incorrecto de oxígeno a los tejidos.

9. Durante la menopausia, la grasa visceral es la principal fuente de estrógenos, lo que aumenta la predisposición al cáncer de mama en casos de obesidad.

10. En los hombres, la circunferencia del abdomen no debe ser mayor a 102 cm, y en las mujeres, no debe ser mayor a 88 cm.

FUENTE:
Comunidad Biológica
@bio_comunidad

básicOHs de la semana

FLECOS "IN"
BOLSOS CON ESTILO

Aunque no son clásicos, los flecos en algunos accesorios se han vuelto un *must* en los roperos de las mujeres que aman la moda. Se los puede llevar en aretes, en calzados, en chaquetas y en los bolos, convirtiéndose en un toque moderno y singular.
@ecomakk

LA FAROLA
CALIDEZ EN MUEBLES

No sólo diseña y fabrica mobiliario hermoso, también adapta y restaura cualquier tipo de muebles que desees modernizar, reacondicionar o transformar. @lafarolabolivia, Casa Design Center está en Santa Cruz, pero ingresa a sus redes para conocer su trabajo y envíos al interior del país.

LA CIFRA DE DOMINGOH!

1MILLÓN

de feligreses recibe esta semana la festividad de la Virgen de Urkupiña en Quillacollo. El templo de San Ildefonso se viste de gala porque recibirá visitantes ilustres que llegan representando a la Unesco para verificar si la actividad cumple los parámetros para ser nombrada Patrimonio Cultural e Intangible de la Humanidad.

SCARPE
PISAR CÓMODA

Con decenas de modelos modernos y muy cómodos, Scarpe Calzados muestra sus novedades y ofertas a través de sus redes sociales. Dales una mirada en: @ScarpeCalzados

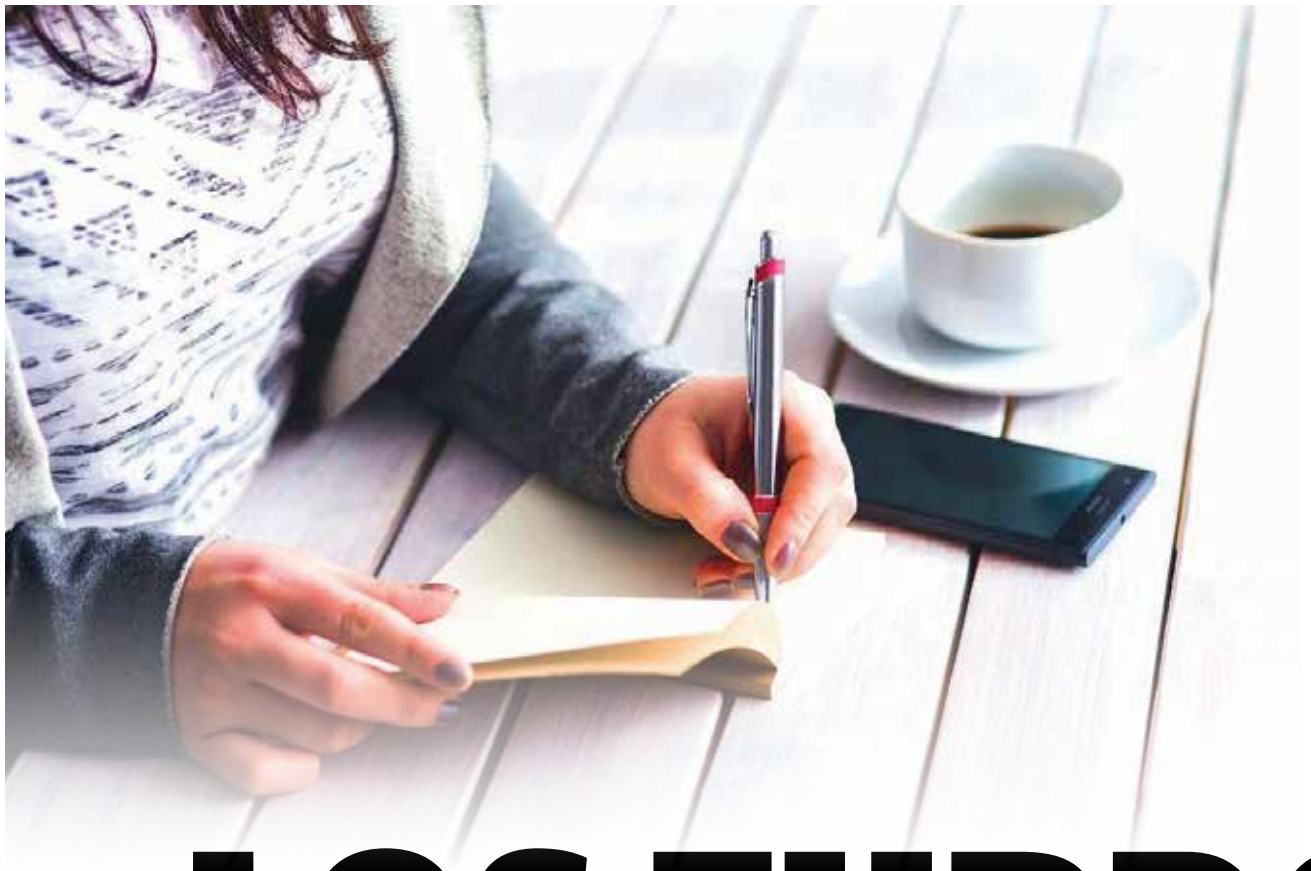
JOYAS & DETALLES
ANTIGÜEDADES Y MÁS

El_recuerdo_de_la_abuela es un espacio digital que exhibe preciosos detalles *vintage*, objetos de arte modernos y antiguos perfectos para lucir y combinar en tu hogar.

ANDREINA
MESAS CON AMOR

Los meses calurosos son ideales para montar con arte, estilo y cariño, mesas lindas para disfrutar de la familia y amigos. Si eres detallista y adoras los espacios exteriores, sigue la cuenta de Andreina Chirinos (Instagram), que publica lindos contenidos relacionados a la decoración en el hogar, y sobre todo al montaje de mesas para diario o eventos. Síguela en su web:
www.andreinacottagestyle.com

DÍA INTERNACIONAL. El 13 de agosto se dedica la jornada a quienes tienen habilidades con la mano izquierda en un mundo de diestros.



CONSEJOS

Para ayudar a los niños zurdos a adaptarse a un mundo mayormente diseñado para diestros, se ofrecen recomendaciones prácticas. La pediatra Furones sugiere:

1. No forzar la preferencia por una mano u otra y permitir la manipulación libre.
2. Utilizar material escolar adaptado para zurdos, como tijeras o sacapuntas con filo invertido.
3. Sentarse en el lado izquierdo del pupitre en el colegio.
4. Inclinar el papel hacia la derecha para no bloquear lo que se escribe y usar cuadernos con la espiral a la derecha o en la parte superior.
5. Trabajar en espejo, enfrentando al niño, para facilitar la imitación de movimientos.
6. Explicar al niño la naturaleza de ser zurdo para evitar percepciones negativas y fomentar su confianza.

LOS ZURDOS DESTREZA DE LA IZQUIERDA Y MUCHO MÁS

Texto: Redacción OH!
Imagen: Archivo

En el fascinante mundo de la lateralidad humana, la cuestión de si los zurdos nacen o se hacen ha sido objeto de debate durante mucho tiempo. Aunque hay una base genética que influye en esta preferencia, una serie de factores sociales y ambientales también desempeñan un papel fundamental en la determinación de si una persona elige utilizar su mano izquierda en la navegación de su entorno.

La neuropediatra Erika Jiménez explica que este proceso de elección de mano comienza, incluso, antes del nacimiento, con evidencias de que el feto prefiere succionar un pulgar específico. Durante el primer año de vida, los niños utilizan ambas manos indistintamente, pero con el tiempo muestran una preferencia gradual por una en particular, estableciendo finalmente su elección alrededor de los cuatro años de edad.

Contrariamente a la creencia popular, el hecho de que los padres sean zurdos no garantiza que su descendencia también lo sea. Jiménez revela que, si ambos progenitores son zurdos, alrededor del 46% de sus hijos heredarán esta característica. Si solo uno lo es, las posibilidades se reducen al 17%, y si tanto el padre como la madre son diestros, la probabilidad disminuye al 2%. No obstante, no se debe pasar por alto la influencia de los factores sociales y ambientales en esta ecuación. En épocas pasadas, se imponía el uso de la mano derecha, lo que afectaba la preferencia de la mano en niños zurdos potenciales. Además, la forma en que se sostiene a un bebé, los utensilios utilizados y el mobiliario también desempeñan un papel en esta determinación.

Jiménez destaca que las personas zurdas poseen ciertas ventajas en términos de habilidades intelectuales y artísticas. Estudios sugieren que tienen más probabilidades de mostrar capacidades elevadas y creatividad. Además, muchos zurdos exhiben habilidades bimanuales superiores a las de los diestros, lo que los hace más adeptos en tareas que requieren el uso de ambas manos. También se menciona que, aunque la mayoría de los zurdos tienen el lenguaje en el hemisferio izquierdo del cerebro, hay más casos de zurdos que presentan localización del lenguaje en el hemisferio derecho o en ambos hemisferios, en comparación con los diestros.

El proceso de definir la preferencia por la mano izquierda o derecha generalmente comienza alrededor de los cinco años, coincidiendo con el inicio de la educación formal. Los niños zurdos naturales que se ven restringidos en el uso de su mano izquierda pueden experimentar retrasos en esta definición, lo que podría llevar a dificultades en la lectura, la escritura y, en casos extremos, a la dislexia. Además, podrían enfrentar desafíos en la orientación espacial, la coordinación motora y el equilibrio.

Desde una perspectiva neurológica, el cerebro humano se divide en dos hemisferios interconectados que desempeñan un papel crucial en el control de los movimientos del cuerpo. Marta Furones, pediatra especializada en neuropediatría, señala que la información se cruza entre los hemisferios, y esto influye en la dominancia del lado del cuerpo, la visión y el oído. Esta distinción resulta en que los diestros utilicen más su campo visual izquierdo, mientras que los zurdos prefieren el derecho.

CELEBRACIÓN

Cada 13 de agosto, desde 1976, se celebra el Día Internacional de los Zurdos. Un día en el que se reivindica a las personas que usan la parte izquierda de su cuerpo y también los problemas que tienen en el día a día.

Dean Campbell fue la primera persona que promovió la celebración de este día, y, en concreto, eligió el día 13 de agosto porque este número se relaciona con la mala suerte y suele ser discriminado. En el año 1990 se fundó The Left Handers Club (El Club de los Zurdos) y el 13 de agosto de 1992 proclamaron de forma oficial el primer Día de los Zurdos.

SERIE TRAS LA PISTA DE ASESINATOS EN UN *PODCAST*

FICCIÓN. *Only Murders in the Building* estrenó esta semana sus nuevos episodios en Star+ y cuenta con Meryl Streep y Paul Rudd como invitados de lujo.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Archivo

La tercera temporada de *Only Murders in the Building*, la popular comedia protagonizada por Steve Martin, Martin Short y Selena Gómez, se estrenó el martes en la plataforma de *streaming* *Star+*. La serie, que sigue la vida de un improbable trío de detectives aficionados y *podcasters*, se sumerge en el misterio de un asesinato en un distinguido edificio de Manhattan.

La trama retoma la intriga dejada al final de la segunda temporada, en la que el protagonista de una obra de teatro en Broadway, Ben Glenroy (interpretado por Paul Rudd), es asesinado en la noche de su estreno. El enigma sobre su muerte da inicio a una nueva temporada que expande su elenco y presenta un enfoque en el excéntrico personaje de Oliver (interpretado por Martin Short), quien es un teatrista apasionado.

Cuando comienza la historia, Mabel se siente excluida del grupo: Charles y Oliver trabajan juntos en la obra de teatro, pero ella está terminando de renovar el departamento de su tía. Y el hecho de que su tiempo en el Arconia pareciera estar llegando a su fin no contribuye a su estado de ánimo. Hasta que una nueva muerte los vuelve a unir. Porque, después de todo, ¿qué son ellos sin un asesinato por resolver?

La temporada abraza el mundo del teatro neoyorquino, un aspecto esencial del personaje de Oliver. Los flashbacks de los ensayos de la obra y las interacciones de Glenroy con sus colegas revelan una animosidad justificada hacia él. Paul Rudd destaca en su interpretación del egocéntrico Glenroy, cuya carrera en Hollywood agrega un giro irónico a su papel en la serie.

Con una mezcla cautivadora de humor y misterio, la tercera temporada de *Only Murders in the Building* promete mantener a los espectadores intrigados y entretenidos mientras el inusual trío continúa explorando crímenes y desentrañando enigmas en el apacible edificio de Manhattan.

Nuevos rostros

La nueva temporada también presenta la sorprendente incorporación de Meryl Streep como Loretta Durkin, una de las intérpretes en la obra que dirige Oliver. El papel de Streep se ha mantenido en secreto, pero se espera que su presencia juegue un papel crucial en el desarrollo del misterio.

Además de Rudd y Streep, otros actores como Jesse Williams (Grey's Anatomy) y Ashley Park *(Emily en París)* se unen al elenco en roles fundamentales para la trama. Sin embargo, la dinámica entre los protagonistas originales —Steve Martin, Martin Short y Selena Gómez— sigue siendo el corazón de la serie. La evolución de su amistad y las complejas interacciones entre ellos añaden profundidad a la narrativa.

Más allá de los nuevos personajes anunciados y los que llegarán con el transcurso de los episodios, lo cierto es que el arma nada secreta de la serie siempre fue su trío protagónico. La dinámica entre los experimentados comediantes —siempre dispuestos a atacarse mutuamente sin piedad en pos del humor— y los aportes de Gómez como la sarcástica intermediaria entre ellos funcionó desde el primer episodio de la ficción, que se ocupó de mostrar la evolución de ese vínculo con una emoción que aportó matices a la trama.

Only Murders in the Building **es una comedia creada por Juan Hoffman y Steve Martin y producida por 20th Century Fox Television que desde su primera presentación, en 2021, ha causado excelentes repercusión en críticos y supo ganar un gran lugar entre la cartelera de las plataformas que la han distribuido por elenco, guion y buenos diálogos.**

PROTAGONISTAS. **Martín Short, Selena Gómez y Steve Martin.**

NUEVA TEMPORADA. **Meryl Streep y Jesse Williams se unen al elenco.**

Conflicto. Las tensiones entre las principales potencias del planeta se agravaron hasta un nivel no visto en tres décadas, una nueva Guerra Fría, según los expertos. En ese escenario, la mayoría de los países optó por la cautela a la hora de apoyar a uno u otro bando. Bolivia no y se prevén consecuencias.

LA APUESTA DE BOLIVIA EN LA GUERRA FRÍA

TENSIÓN. Un militar taiwanes observa los movimientos de barcos chinos.

Texto: Rafael Sagárnaga L.
Fotos: Agencias

Hace 550 días una potencia con la que Bolivia intensificó sus relaciones en tiempos recientes desató la mayor crisis bélica de los últimos 40 años. Incluso no falta uno que otro analista que considera a la guerra entre Rusia y Ucrania como el detonante de una Tercera Guerra Mundial. El agravamiento del conflicto no deja de incentivar preocupaciones y alarmas. En los últimos meses, golpes de Estado prorrusos en Niger y Burkina Faso acentuaron las tensiones y las expandieron al continente africano.

La crisis internacional se complica con crecientes roces en el mar de China, la otra potencia que se aproximó a Bolivia en estos años. Como es sabido, Beijing ha lanzado sucesivas amenazas y críticas contra las maniobras de la marina estadounidense en zonas próximas a sus aguas soberanas. Pero, además, juega recurrentemente a recordar su demanda para recuperar Taiwán, con cada vez más amenazantes maniobras militares. China, además, si bien pregona su vocación de neutralidad en el conflicto europeo, ha dado muestras claras de apoyo a los rusos. Valga citar un tenso detalle: dos senadores estadounidenses informaron que los últimos días de julio Estados Unidos envió cuatro buques de guerra y un avión de reconocimiento hacia Alaska. La movilización naval se produjo porque 11 buques militares chinos y rusos realizaron una patrulla conjunta muy cerca de la región. Los dos senadores republicanos, Dan Sullivan y Lisa Murkowski, emitieron un comunicado de prensa conjunto la noche del sábado 5 de agosto. Allí afirmaban haber sido informados sobre la operación, que se llevó a cabo cerca de las islas Aleutianas.

EXPLICACIONES. El ministro de Defensa, Edmundo Novillo, dio una conferencia de prensa hace dos semanas para hablar sobre su visita a Teherán.

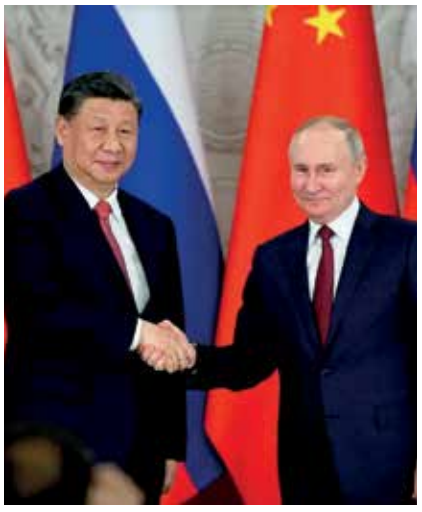
"Hemos estado en estrecho contacto con los dirigentes del Mando de Alaska durante varios días y hemos recibido información clasificada detallada sobre los buques extranjeros", declaró Murkowski. "La incursión de 11 buques de guerra chinos y rusos que operan juntos —frente a las costas de Alaska— es un recordatorio más de que hemos entrado en una nueva era de agresión autoritaria dirigida por los dictadores de Beijing y Moscú", dijo por su parte Sullivan. La patrulla, de la que informó el Wall Street Journal, parecía ser la mayor flotilla de este tipo que se acercaba a territorio estadounidense, según expertos citados por ese diario.

OTRO ALIADO INCÓMODO

Por si faltaran amistades con problemas en la aldea global, en los últimos años, las autoridades bolivianas fortalecieron sus relaciones con Irán. Irán, hoy un importante aliado de Rusia, es una potencia de segundo orden en constante beligerancia con Estados Unidos y Europa Occidental. No por nada, durante la anterior década, fue considerada por Washington como uno de los miembros del "Eje del mal". El anatemizado grupo lo conformaban, además, Corea del Norte, Bielorrusia, Cuba, Myanmar y Zimbabue; todos ellos hoy explícitos aliados de Rusia.

Son relaciones sostenidas y crecientes a lo largo de gran parte del siglo que corre, tanto en años recientes como hoy. "En eso los gobiernos de Evo Morales y Luis Arce han mantenido la línea —dice Jaime Flores Uriarte, abogado con maestría en relaciones internacionales—. Con los tres

TRAGEDIA. **Un soldado ucraniano observa las consecuencias de un bombardeo ruso en Bajmut.**



APOYO. **Los mandatarios de Rusia y China en su encuentro en Moscú hace casi dos años.**

se ha forjado una relación sin precedentes. En el caso ruso, vemos desde los intrigantes proyectos que se llegó a bosquejar a nivel nuclear, hasta el reciente acuerdo para el litio. En el caso chino sobran las palabras en cuanto a acuerdos, convenios, préstamos e inversiones. Bastará añadir que Evo Morales visitó cuatro veces ese país y que Arce ha informado de conversaciones vía línea directa tanto con Vladimir Putin como con Xi Jin Ping".

En esa línea también hubo una continuidad en las relaciones con Irán. Es más, no sólo Evo visitó Teherán en 2008 y 2010, sino que su par iraní, Mahmud Ahmadinejad, llegó a Bolivia en 2008, 2010 y 2012. Incluso en una de esas visitas se desató un escándalo internacional. Uno de los invitados, el ministro de Defensa Ahmad Vahidi, había sido identificado entre los autores del atentado contra la Asociación Mutual Israelita Argentina (AMIA) en 1994. En tiempos del presidente Arce continúa la proximidad.

Hace 20 días, llamó la atención un acuerdo de cooperación firmado entre los ministros de defensa de ambos países, Edmundo Novillo y Mohamed Reza Qarai Ashtiani. El acuerdo, según el ministro iraní Reza Qarai, permitirá "suministrar a Bolivia los equipos necesarios en la lucha contra el narcotráfico y para preservar su seguridad fronteriza". Aquel trato, signado en Teherán, se suma a varios otros además de diversos intercambios oficiales y extraoficiales marcados por donaciones de equipos de comunicación y otros. En suma, una relación adicional que precipita la orientación de la política exterior boliviana.

EL CAMBIO DE EJE

"Me parece que hay, entre varias, una causa particular para este alineamiento boliviano con esos actores de la política internacional —explica Flores Uriarte—: es David Choquehuanca y su equipo. Él fue canciller durante la mayor parte de los casi 14 años de Evo y en el actual gobierno, como vicepresidente, mantiene esa influencia. Sus contactos internacionales, trabajados durante décadas, vía ciertas poderosas ONG, marcaron su afinidad con las líneas culturalistas claramente identificadas con China e Irán. A la escuela de RRII masista le gusta hablar del poder cultural chino y le hace paralelos con las culturas andinas, y también le gusta hablar de las Yihad (guerras santas) y sus hitos".

El analista señala que a esa tendencia se sumaron los nexos contestarios que Cuba y Venezuela ligaron hacia Rusia. En ese marco, asegura que no debería sorprender, al menos dentro del país, la forma en que las autoridades reaccionaron a la polarización que marca la nueva Guerra Fría en el planeta. Como es sabido, Bolivia resultó precozmente uno de los países menos neutrales a la hora de las votaciones que generó la invasión rusa a Ucrania. De hecho, durante el primer año de guerra, se abstuvo en ocho votaciones, en Naciones Unidas y la Organización de Estados Americanos, de condenar la invasión.

Presionado por críticas que recordaban posturas distintas frente a casos similares en el pasado y el propio en la Guerra del Pacífico, el canciller Rogelio Mayta finalmente respondió: "Si revisan la votación, nuestra posición está en consenso con países que representan a la mitad de la población mundial, como China y La India, entre otra treintena de países".

Luego, el Gobierno sugirió negociaciones orientadas a la solución liderada por el Secretario General de las NNUU y garantes reconocidos por ambas partes.

Advertencias desde el norte

Paralelamente, cierta presión estadounidense empezó a sentirse, especialmente desde una vocera militar. En septiembre de 2022, así como en marzo y julio de 2023, la jefa del Comando Sur de Estados Unidos, generala Laura Richardson, cuestionó la creciente presencia de Rusia y China en Sudamérica y El Caribe. El 11 de marzo Richardson habló ante el comité de servicios armados de la Cámara de Representantes. Allí señaló que China "expande su influencia" en Sudamérica y el Caribe, además de "manipular" a sus gobiernos mediante "prácticas de inversión depredadoras",

Richardson sostuvo, además, que el gobierno del gigante asiático "continúa expandiendo su influencia económica, diplomática, tecnológica, informativa y militar en América Latina y el Caribe". China "tiene la capacidad y la intención" de "promover su tipo de autoritarismo y amasar poder e influencia a expensas de estas democracias". Luego añadió que la potencia asiática "ha ampliado su capacidad para extraer recursos, establecer puertos, manipular a los gobiernos a través de prácticas de inversión depredadoras y construir posibles instalaciones espaciales de doble uso".

RIESGOS Y CONSECUENCIAS

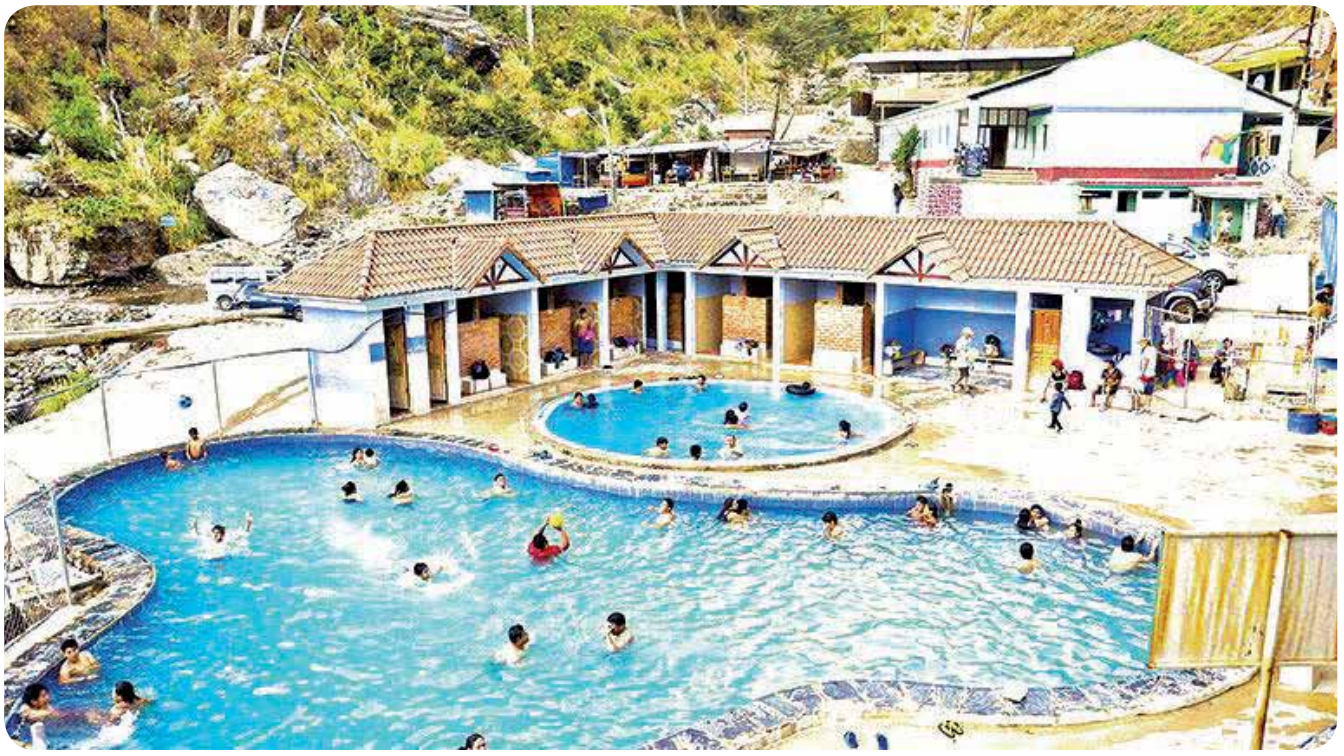
En ese escenario, los analistas evalúan los riesgos de la postura boliviana y las posibilidades de que las tensiones entre las grandes potencias se agraven. "Diferenciemos bien que lo que es bueno para Bolivia no necesariamente es bueno para los funcionarios del Gobierno de Bolivia —explica el politólogo Iza Amer Quevedo—. O lo que es bueno para el país, no necesariamente será bueno para algunos sectores del país. Vemos que el Gobierno boliviano hace primar la conveniencia política por encima de la del país. También debemos recordar que hay alianzas que se realizan con base en valores positivos para la sociedad y hay alianzas que surgen por conveniencias. Nuestro Gobierno está haciendo lo segundo, y, por ello, nos estamos acercando a países que no comparten con nosotros los valores democráticos".

Quevedo añade que, con la postura asumida por las autoridades, Bolivia se acerca a países que no comparten los valores de la Constitución Política del Estado. Actúa contra los valores que defiende el país desde hace casi dos siglos. Recuerda que Rusia, por ejemplo, tiene una historia imperialista desde hace siglos marcada hoy por "un gobierno autoritario, casi dictatorial". "Por otro lado, al país no le conviene asumir una postura entre dos potencias, al estar en una cercanía geográfica con uno de ellas —complementa—. Estar así en el bando contrario nos puede traer muchos problemas, nos convendría la neutralidad o apegarnos a nuestros valores constitucionales, como la democracia y la pluralidad".

Por su parte, Samuel Montaño Salcedo, analista en temas de defensa, remarca que el riesgo de una gran confrontación resulta lejano. "Las potencias están sobre todo haciendo demostraciones de musculatura porque saben que una gran guerra hoy no les conviene —señala—. En ese marco, además, tienen su atención más puesta en Europa, Asía y África mientras que han dejado cierta libertad en Latinoamérica porque si no ya habrían tomado medidas duras. De todas maneras, sí están haciendo sus posicionamientos en relación con los recursos naturales y allí esperan gestos de cada país. Por ello, entiendo que hace unas semanas un viceministro declaró que "si Estados Unidos cumple nuestras condiciones, también podrá entrar en el negocio del litio, buscando evitar mayores tensiones".

Flores, así como otros analistas citados en diversos medios, incluso de España y Chile, coincide en el hecho de la lejanía de un gran conflicto. Sin embargo, advierte que el escenario boliviano al haberse radicalizado en la línea de países como Nicaragua, Cuba y Venezuela suma riesgos inmediatos y mediatos. "Tenemos evidentes problemas económicos, y esas decisiones reducen posibilidades de inversiones de potencias occidentales, así como el acceso a créditos o programas de cooperación —remarca—. En las relaciones internacionales, Bolivia se aísla dentro de la gran comunidad inmersa en Naciones Unidas y también se reducen iniciativas de ayuda en ese nivel".

Por último, pregunta: "¿Estamos actuando y pensando en función a las grandes necesidades del país de cara a las próximas y críticas décadas que se vienen? Esperemos que sí".



ATRACTIVOS DEL VALLE BAJO

VISITANTES. En estas fechas, la ciudad de Quillacollo se convierte en el centro de atracción por la fiesta de la Virgen de Urkupiña, pero cerca del lugar hay otras opciones que también se pueden visitar.

Texto: Redacción OH!
Fotos: Archivo

Cochabamba se alista para recibir a miles de visitantes de Bolivia y del exterior, sobre todo por el inicio de las actividades en honor a la Virgen de Urkupiña, en Quillacollo. Si bien todo está concentrado en esa región, el departamento también ofrece algunos lugares que pueden ser visitados por quienes llegarán en estas fechas.

Cochabamba y el valle bajo tienen varios sitios turísticos que se pueden recorrer en pocas horas. Además se suma la amplia oferta gastronómica que caracteriza a la región.

Éstas son algunas recomendaciones que pueden elegir para visitar:

LAS AGUAS TERMALES DE LIRIUNI

Están ubicadas al norte de Quillacollo, se puede llegar al lugar en vehículos de transporte público desde ese municipio.

Alrededor de estas aguas termales, consideradas por muchos como aguas medicinales, se pueden observar paisajes maravillosos, entre los que destacan un hermoso bosque lleno de eucaliptos y los picos de la imponente montaña Tunari.

Cuenta con una piscina abierta y tinas privadas. Lo más recomendable es llegar temprano para comprar entradas y disfrutar de un día de relajación.

LA LAGUNA MARQUINA

Se encuentra a 4.232 msnm en la comunidad de Janko Cala en el distrito 7 de Quillacollo. En el lugar existe un criadero de truchas y se puede disfrutar de un paisaje espectacular en cercanías al pico Tunari.

Para llegar a la zona, lo más adecuado es adquirir el servicio de un guía turístico.

EL PARQUE ECOTURÍSTICO COMUNAL CHOCAYA

Es un bosque donde predomina la variedad de pinos, eucaliptos, kewiñas y otras especies. El paisaje se complementa con cascadas naturales, molinos antiguos de piedra, producción de flores, horticultura y también los senderos de donde emergen aves y mamíferos que viven por la zona.

En el lugar hay áreas para acampar, parrilleros y un restaurante.

CASCADAS GEMELAS DE APOTE

Ubicada en la comunidad de Pihusi, se llega a la zona en el minibús 106 o de las líneas que van a El Paso y llegan a Tiquipaya, para luego comenzar con una caminata que pasa por el río que baja desde la cumbre. Un espacio para hacer senderismo y disfrutar de un paisaje que muestra todo el esplendor de la naturaleza del valle

EL PICO TUNARI
Caminar entre las montañas es el principal atractivo de este sitio turístico. Está a 5.032 msnm y es el lugar por excelencia para hacer *trekking*. La vista al valle cochabambino y el majestuoso paisaje de la cordillera es el principal atractivo.

El recorrido se debe hacer bajo una guía turística con experiencia en la zona, además se requiere equipo para escalar en el lugar.

EL REFUGIO DE AVES AGROFLORI
Agroflori es un refugio de animales silvestres, víctimas de maltrato y tráfico ilegal de Bolivia. El refugio está abierto al público y recibe visitas guiadas en las que se busca generar conciencia sobre la educación ambiental.

Tucanes, aves, tortugas, loros, águilas, pavos reales, peces, serpientes, monos, ocelotes, zorros son algunas de las especies que permanecen en el lugar. En muchos casos, estos animales no pueden ser reinsertados en su hábitat natural porque tendrían dificultades para sobrevivir.

El refugio se encuentra en la zona norte de Quillacollo, ingresando por la calle Cincinato Prada.

LA LAGUNA DE COTAPACHI
Ubicada en la zona de Cotapachi, al sur de Quillacollo, el lugar es ideal para el avistamiento de aves, muchas de ellas migratorias.

La laguna tiene un valor ancestral para Quillacollo. Cotapachi antes servía para refrigerar los silos de granos de los incas.

LAS QOLLQAS DE COTAPACHI
Son un enorme complejo de silos emplazados en tres sectores de la colina para el acopio de maíz que se producía en la zona, se construyeron hace más de 500 años, entre 1450 y 1530. En esa época se cultivaban alrededor de 40 especies de este grano.

El lugar está rodeado de plantas nativas y arbustos espinosos. Un conjunto de senderos de piedra guía a los turistas por el sitio declarado patrimonio nacional arqueológico por la Ley 3194.

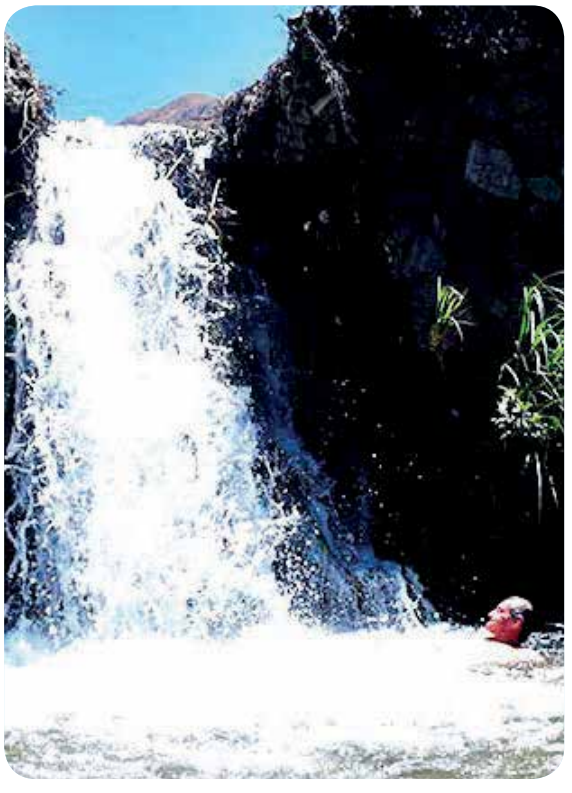
El sitio arqueológico Qollqas de Cotapachi cuenta con 27 réplicas de los silos incaicos de adobe y paja, está ubicado sobre la serranía de Cota.

VILLA ALBINA
Fue mandada construir, entre 1925 y 1932, por Simón I. Patiño para su esposa Albina Rodríguez de Patiño. La historia cuenta que un tiempo antes de construirla, los esposos Patiño realizaron un viaje de vacaciones a Vinto y en un Carnaval fueron invitados a pasar un día de campo bajo un huerto de olivos. Albina quedó fascinada por el lugar, por lo que Simón ofreció comprarle algún día una casa de campo en la zona, para pasar sus vacaciones. Un tiempo después, cuando Simón ya había hecho fortuna, compró la propiedad con el olivar y la hizo amurallar.

La hacienda está rodeada de majestuosos jardines que ocupan cerca de 16 hectáreas y que han sido embellecidos con especies boscosas nativas e introducidas, algunas de ellas muy raras en el país, como las colecciones de varias especies de araucarias y magnolias, entre otras. En el lado este del jardín un lago con evocaciones orientales engalana aún más el verde paisaje.

La hacienda se encuentra en la zona de Pairumani.

PARQUE PAIRUMANI
Es un lugar hermoso para compartir entre amigos o en familia. Rodeado de grandes árboles, brinda un ambiente fresco a los visitantes. El parque Pairumani cuenta con 16 áreas de camping equipadas con parrillas, baños y agua potable. Allí se puede disfrutar de un día de campo con comodidad y seguridad.



CINCO LUGARES PARA FOTOS INCREÍBLES

1. Cristo de la Concordia. Se encuentra sobre el cerro de San Pedro. Mide 40 metros de altura (34,20 metros la estatua y 6,24, el pedestal). Su construcción comenzó en 1987 y concluyó en 1994. Desde el cerro se tiene una hermosa vista de la ciudad. Se puede llegar caminando o usando el teleférico, que está en el parque La Autonomía.

2. Parque del Arquitecto. Es un lugar muy visitado por la gente, que aprovecha las letras luminosas "Cochabamba", inauguradas en 2016, para sacarse fotografías. Una réplica del Cristo de la Concordia completa el espacio para una espectacular imagen.

3. Plaza Colón. La plaza está ubicada en el centro de la ciudad (entre las calles mayor Rocha, México, 25 de Mayo y San Martín). El visitante puede apreciar flores típicas de Cochabamba y grandes árboles como el ceibo. Es común también divisar parvadas de loros. Cuenta con una fuente en el centro que es cruzada por un pequeño puente.

4. Fuentes de aguas danzantes. Están en la avenida Costanera y cuentan con un moderno sistema que combina agua, música y luces. Como parte del espectáculo, los chorros pueden llegar hasta los 20 metros de altura mientras son iluminados por focos especiales.

5. Plaza 14 de Septiembre. Data de la época colonial, en ese tiempo se denominaba plaza de Armas. En su centro, está la Columna de los Héroes, que es de 1851, para rendir homenaje a los patriotas de la Revolución de 1810. Arriba se encuentra el cóndor de los Andes. En el lugar también está la fuente de las Tres Gracias, en la que se aprecian tres figuras femeninas que representan a las diosas griegas Áglae, Talía y Eufrosina. En sus inmediaciones se encuentran la Catedral Metropolitana, la Gobernación y la Alcaldía.

EXPERIENCIA. Es fotógrafo hace más de ocho años, tiene un especial interés por la moda y el m
expandir su marca y saltar a escenarios internacionales.

RAÚL RAMÍREZ

APASIONADO POR LA FOTOGRAF

Texto: Redacción OH!
Fotos: Raúl Ramírez
Maquillaje: Adore
Modelos: Tamara Sandoval, Priscila Balcazar, Rebecca Arteaga, Johana Góme Estefany Castro y Mariela Boileve

Apasionado por el mun la fotografía, la mod maquillaje, Raúl Ra une esas áreas en su t jo como fotógrafo pro nal. Él trabaja hace m ocho años en el rubr destaca en la public de sus fotografías en revistas, además de materiales publicitarios.

Ramírez conversó con OH! sobre sus e riencias, sus retos a futuro y su camino mundo de la fotografía.

"Mis primeras experiencias con el mun la fotografía las tuve por mi mamá. Ella tra ba en un estudio fotográfico y desde peque acompañaba al trabajo y me quedaba observ todo lo que ella hacía", cuenta sobre su primer ac miento al mundo de la fotografía.

Ramírez recuerda que tuvo que esforzarse mucho pa quirir su primera cámara, porque aquello que empezó com "curiosidad" ya era realidad.

El fotógrafo reconoce que comenzó siendo autodidacta, pero vez que comenzó a trabajar, decidió capacitarse para mejorar y a zar un nivel profesional.

Pasión

"La fotografía de moda es una de mis pasiones, pero no dejo de lado las áreas. En realidad lo que más destaco al momento de tomar una foto es c la esencia de lo que esté enfocando mi lente, y no paro hasta lograrlo. A vece dos o tres disparos lo tenemos, pero otras veces cuesta un poco más", aseg

Además, el fotógrafo también se encarga del maquillaje de quienes llega estudio.

"En principio me enfocaba solo en la fotografía, pero muchas veces el m llaje que traía la cliente no me ayudaba, entonces decidí capacitarme en área para poder resaltar al máximo la esencia de cada cliente, combinan buen maquillaje con una buena toma. Se complementan tan bien que si n ven sacando fotos estoy maquillando", comenta.

Respecto a sus metas a futuro, visualiza una expansión y llegar a ser con en el ámbito internacional.

"A nivel profesional uno de mis sueños era salir en revistas y lo c guí. Tengo varios trabajos en portadas a nivel nacional. Ahora expandirme y alcanzar un nivel internacional", dice.

maquillaje. Su objetivo ahora es

Z,
ÍA

ez,

ado de
a y el
mírez
raba-
fesio-
ás de
o y ya
ación
otros

expe-
o en el

do de
abaja-
eño la
rando
erca-

ra ad-
o una

o, una
lcan-

otras
aptar
es con
gura.
n a su

aqui-
n esta
do un
no me

ocido

onse-
a toca

Adore
By Raúl Ramírez
Raul Ramirez
FOTOGRAFIA
Make up Artist
make.up.adore
Photografer
raulramirez_ph
591 70361195
CTO. 621885

LLAMADO A LA CONSERVACIÓN

PARTICIPACIÓN. **Guardaparques municipal durante el evento de registro y monitoreo de especies a través de la app iNaturalist.**

Texto: Çindy Soliz
Fotos: Ángel Claure Herrera

Bolivia se prepara para un evento que promete revolucionar la forma en que la población se involucra con la biodiversidad y la conservación. La Gran Biobúsqueda del Sur 2023 (GBDS) invita a todos los ciudadanos, biólogos y naturalistas a ser parte de un esfuerzo conjunto por registrar la riqueza de flora y fauna que ofrece el país, contribuyendo así a proyectos de conservación y educación ambiental.

La iniciativa, organizada por Ciencia Ciudadana, busca generar una base de datos completa de biodiversidad mediante fotografías subidas a la aplicación iNaturalist, con el objetivo de contribuir a proyectos de conservación y educación ambiental, además de fomentar el interés en la ciencia de manera inclusiva y recreacional.

El origen de la GBDS se remonta a Australia, donde nació como una alternativa al evento Reto Ciudad Naturaleza (RCN), organizado por países del hemisferio norte. La preocupación surgió debido a que el RCN se realiza durante la época seca del hemisferio sur, lo que resulta en un sesgo en el registro de biodiversidad. Para abordar este problema, la GBDS se enfoca en capturar datos durante la época de lluvias, cuando la biodiversidad alcanza su punto máximo.

Una diferencia fundamental entre la GBDS y RCN es que la primera no se trata de una competencia. En cambio, se busca involucrar a la población en el estudio de su entorno natural sin un sentido de rivalidad o recompensa. Esta iniciativa también se distingue por su enfoque en proyectos de interés social, permitiendo que los datos generados puedan ser devueltos a la sociedad, brindando beneficios tangibles a los participantes.

La importancia de abarcar a todo el país en esta búsqueda radica en la necesidad de tener registros en nuevos lugares de Bolivia para realizar seguimientos y proyectos de conservación. El evento cuenta con el respaldo de WWF Bolivia y Ciencia Molotov lo que garantiza su coordinación y el apoyo para algunas actividades en ciudades como La Paz, Tarija y Cochabamba.

FLORA. **Una bromelia en cercanías a Pongo.**

CONVOCATORIA. Se trata de un proyecto inclusivo de Ciencia Ciudadana que tiene el objetivo de fomentar la preservación de la variedad de seres vivos en Bolivia, a través de registros fotográficos, con el apoyo de WWF Bolivia, Ciencia Molotov y la participación masiva de voluntarios.

ACCIÓN. A través de esta iniciativa, se espera que la gente tome conciencia de la necesidad de proteger y conservar la diversidad biológica de su entorno.

La GBDS se llevará a cabo mediante el registro de biodiversidad a través de fotografías tomadas con cámaras o celulares. Para garantizar la calidad y precisión de los registros, se proporcionará capacitación y material especializado a los participantes. Además, expertos identificarán las especies presentes en las fotografías para obtener información confiable y valiosa.

La aplicación iNaturalist será una herramienta fundamental para hacer la experiencia más divertida e interactiva, generando retos que permitan repasar lo aprendido y mantener la atención de los participantes durante las capacitaciones.

Se busca, además, la colaboración activa de voluntarios provenientes de todos los departamentos, regiones, altitudes y temperaturas de Bolivia. La inclusividad es una prioridad para asegurar la representación de la diversidad biológica del país y la masiva replicación de la información y capacitación.

En el cronograma de actividades se incluye la presentación preliminar del video oficial el 21 de agosto y el lanzamiento oficial en un evento presencial el 10 de septiembre. Las capacitaciones y la primera jornada previa se llevarán a cabo en octubre, mientras que el evento principal se desarrollará del 24 al 27 de noviembre y hasta el 10 de diciembre se realizarán las identificaciones de las fotografías.

La GBDS también impulsa proyectos de interés social que demuestran la importancia de la participación ciudadana en la recopilación de datos. En el pasado, se han realizado cartillas de proyectos que destacan información relevante sobre diversos organismos y exhiben las fotografías de los participantes, resaltando la relevancia de cada fotografía subida a iNaturalist en la comunidad biológica.

Este acontecimiento representa una oportunidad única para que los ciudadanos, de todos los departamentos, se involucren activamente en la protección de la biodiversidad y contribuyan a la ciencia de manera significativa. Con el apoyo de WWF Bolivia, Ciencia Molotov y la participación masiva de voluntarios, se espera que este evento tenga un impacto positivo en la conservación del medioambiente y el entendimiento de la ciencia desde una perspectiva recreacional y divertida.

VOLUNTARIOS. Jóvenes participando de eventos de Ciencia Ciudadana.

AVISTAMIENTO. Registro fotográfico del ave Catamenia analis, también denominada piquito de oro.

PSICOLOGÍA. La terapia de constelaciones familiares se extiende cada vez más en el mundo y ahora surge una variante que emplea, en Cochabamba, equinos como referente energético para interpretar las disfuncionalidades de cada individuo, de sus familias o de su entorno.

SANAR con caballos

Texto y Fotos: Redacción OH!

El orden básico del amor, de la pertenencia y el equilibrio entre el dar y tomar son tres de las premisas básicas de la terapia de constelaciones familiares, muy extendida en el mundo gracias al filósofo y terapeuta alemán Berth Hellinguer. Pero ahora esta interesante manera de sanar cuenta con una variante, en Cochabamba: la utilización de un grupo de caballos para identificar las afecciones de los individuos.

También conocida como constelaciones sistémicas, esta terapia es dirigida en Tiquipaya por la terapeuta María del Carmen Ruiz, directora de Mundo Luz.

En el recinto Tierra de Niños, MariCarmen nos esperaba apacible dentro de un pequeño corral con cuatro caballos a los que acariciaba. "Usualmente son seis los que constelan", dijo. Pero en esta oportunidad los asistentes equinos fueron solamente cuatro.

Tomó una cajita en la que en su interior había cintas gruesas de colores y nos pidió tomar una para identificar a uno de los animales. Marcó un círculo energético, y, luego de pronunciar algunas afirmaciones, la terapia inició observando los movimientos y posiciones que adoptaban los caballos.

¿Cómo funciona?

"Hellinger creó las constelaciones familiares que en sus inicios se realizaban en grupos de personas. Luego tuvimos el maravilloso regalo de realizarlas con caballos", explica Ruiz. Esto por la facilidad con que las cargas energéticas son captadas por estos hermosos y sensitivos cuadrúpedos.

La terapeuta apunta que "las familias son similares a las constelaciones de las estrellas, cada una forma parte de un sistema" complejo, conformado por muchos elementos.

Los Movimientos Sistémicos Asistidos por Caballos (Msac) son una modalidad terapéutica que combina la etología equina, la física cuántica, la sanación energética, las constelaciones familiares y otras ciencias terapéuticas. Los Msac están basados en la idea de que los caballos, como seres altamente sensibles y sociales, pueden reflejar y responder a las dinámicas emocionales y relacionales de las personas que interactúan con ellos.

CONCEPTO

Los Movimientos Sistémicos Asistidos por Caballos se basan en la filosofía de que los sistemas sociales, como las familias, los grupos y las organizaciones, tienen una influencia significativa en la vida de las personas y en sus desafíos personales. Al igual que en las constelaciones familiares tradicionales, estos buscan identificar y explorar patrones ocultos o dinámicas disfuncionales en estos sistemas, convirtiéndose en una herramienta terapéutica capaz de provocar movimientos tanto a quien consulta como en su familia.

"Esta herramienta se pone a tono con los tiempos que vivimos. Ha tenido un desarrollo exponencial en muy pocos años y muchas personas en la actualidad han participado, conocen o han oído hablar acerca de este abordaje terapéutico", explica MariCarmen.

LEYES O PREMISAS

Hace pocas décadas atrás, el alemán Bert Hellinger descubrió ciertas leyes que rigen los sistemas familiares y las llamo "Órdenes del Amor", con esto explica que "con amor, solo con amor, no basta. Tiene que estar en orden".

Donde todos los seres humanos por nacimiento pertenecemos a una familia y existe un alma en común para todos los miembros de un sistema familiar, que anhela estar completa, cada miembro tiene y pertenece a su propio sistema familiar. Cualquier exclusión genera un nudo de implicancias, ya que todos los seres humanos necesitamos estar vinculados, todos tenemos el derecho a pertenecer, incluso aquellas personas de nuestro sistema familiar que por alguna razón rechazamos. Cuando excluimos a alguien de nuestra familia, una próxima generación toma su lugar y repite su historia.

El orden sigue una jerarquía en función del orden de llegada al sistema familiar.

Hellinger dice que lo que ayuda a alcanzar la felicidad es que cada cual esté en el lugar que corresponde.

El equilibrio entre dar y tomar, en las relaciones de pareja, amistades, relaciones laborales y todos los círculos sociales a los que pertenecemos necesitamos procurar un equilibrio. Si una persona solo da y la otra solo recibe se crea un desequilibrio y a la larga estas relaciones no se sostienen, quien da mucho se siente superior y quien recibe mucho se siente en deuda constante.

Estas leyes sistémicas permiten que la vida fluya hacia adelante y ayudan a lograr:

1 Mayor conciencia de patrones disfuncionales: la interacción con los caballos puede revelar patrones ocultos en las dinámicas relacionales del consultante.

2 Mejora de la comunicación: la observación de cómo el caballo responde a las señales no verbales puede ayudar al cliente a compren-

der cómo se comunica y cómo afecta a los demás.

3 Empoderamiento: ayuda a tomar conciencia de su papel en los sistemas y a encontrar formas de tomar decisiones más conscientes y saludables.

4 Resolución de conflictos: trabajar con el caballo puede proporcionar nuevas perspectivas sobre conflictos y ayudar al cliente a encontrar formas de resolverlos.

5 Reducción del estrés: la interacción con los caballos y la naturaleza puede tener efectos relajantes y reducir el estrés, puede ayudar a los consultantes a tomar conciencia de su papel en los sistemas y a encontrar formas de decidir más conscientes y saludables.

EMPATÍA

Los caballos y las personas tenemos mucho en común, necesitamos vivir en grupo, nos apoyamos unos a otros, nos ofrecemos compañía y afecto, nos cuidamos mutuamente.

Los caballos son seres que no juzgan, que tienen un corazón cinco veces más grande que el nuestro y tienen una alta vibración igual o mayor a los 800 hertz y, al entrar en sintonía con su frecuencia, nos permite una mayor relajación, reducción del estrés y sanación. Los caballos son un espejo del alma, se comportan de acuerdo a la información que van obteniendo de la persona que se acerca con la intención de sanar.

CÓMO FUNCIONA

- Los caballos por el hecho de ser animales de presa poseen una alta sensibilidad y están atentos a su entorno todo el tiempo. Por este motivo, son utilizados como asistentes terapeutas, ya que muestra aquello que se necesita liberar o transformar a través de sus gestos, sonidos y movimientos.
- Los caballos son perceptivos por naturaleza, saben captar esas energías y las muestran gestualmente e incluso literalmente, y a medida que cambia la información interna se resignifica la representación externa.
- La terapeuta está capacitada y formada profesionalmente para interpretar esa gestualidad.
- Se trabaja en un corral con un grupo de caballos de manada.
- Es un trabajo pie a tierra, en ningún momento se los monta.
- El consultante pide sanar o resolver un tema, por ejemplo, en el trabajo, la relación familiar, la pareja, resolución de patrones familiares ocultos, venta de propiedades o cualquier tema que esté en disfunción.

EFECTOS

Todo lo que sucede durante la sesión tiene un efecto fenomenológico y hace parte del proceso de sanación del consultante. Si llueve o cantan los pájaros, relinchan otros caballos que están en otros potreros, si cambia repentinamente el clima, todos los sonidos del campo, todo acompañará a esos movimientos internos de la persona.

Una de las condiciones para que los animales estén en coherencia es que se encuentren en una manada lo más natural posible y estén en el campo fenomenológico, cuanto más natural sea el entorno, más caballo es el caballo.

"Todos los gestos, movimientos tienen un algo que ver con el consultante y mi misión es traducir el lenguaje del caballo. Sin embargo, muchas veces el mismo consultante se da cuenta de las respuestas porque los movimientos de los caballos son totalmente literales".

Empiezan a representar figuras y situaciones entre ellos, tal como le sucede profundamente a la persona. Puede que uno represente a la madre, otro al padre, otro a la persona que consulta e incluso a terceros que no conoce (como a familiares fallecidos o antepasados enfermos). Por ejemplo, si existió un asesinato o un suicidio en el pasado, el caballo muestra con sus posiciones o movimientos este hecho (se desvanecerá en el piso) trayendo a la mente de quien constela la explicación de muchos sucesos que consiguen la resolución de los problemas que afectan a la persona.

TEORÍA SISTÉMICA

Los Movimientos Sistémicos Asistidos por Caballos toman como base la teoría sistémica: brindan un espacio seguro, controlado y abierto para el aprendizaje y encuentro con temas no resueltos en nuestros sistemas, ya sea familiar, amistades, comunidad o equipo de trabajo. Y permite movernos hacia la liberación y reconciliación al honrar nuestro ser y nuestras raíces, trabajando en colaboración con los caballos.

Los caballos son seres sensibles con sistemas sociales complejos y habilidades de comunicación, relación y percepción muy desarrolladas. Perciben profundamente el mundo que les rodea y responden a lo que sienten.

Son capaces de vivir en armonía y llevarse bien entre ellos, gracias a la capacidad de toda la manada de practicar las impecables habilidades sociales de aceptación, tolerancia, amabilidad, honestidad, paciencia, comprensión, perdón y compasión. La extraordinaria capacidad del caballo para leer el lenguaje corporal equino se traslada también a los humanos.

"Los caballos perciben nuestra energía, lo que somos y no lo que aparentamos, reflejan a través de sus movimientos lo que está sucediendo en nuestro interior como un espejo, dando así profundidad y eficacia al proceso", asegura Ruiz.

A través de nuestra conexión con el caballo, traemos a la luz nuestro inconsciente, moviéndonos así a un mejor lugar, nuestro ser completo.

Aquello que te mueve o paraliza los caballos lo reflejarán. Tu historia no la puedes cambiar, pero puedes soltar, reconciliar, recibir y transformar tu realidad.

Constelamos cuando un tema nos genera un conflicto sea de tipo personal, familiar, trabajo, etc...Cuando ese tema nos causa dolor y nos impide avanzar en la vida.

Se la realiza con los maestros caballos por su sensibilidad, su presencia plena, el estar en el aquí y ahora. Por su ausencia de ego y prejuicios, los caballos proporcionan una información limpia y pura, sin proyecciones, facilitando la lectura y resolución de las situaciones a tratar.

Cada persona constelará su tema y los representantes son los caballos.

En cada Constelación estoy al servicio de los "maestros" caballos y las personas.

Es importante señalar que los Movimientos Sistémicos Asistidos por Caballos son una modalidad terapéutica complementaria y no deben reemplazar la atención médica o psicológica convencional en casos de problemas graves de salud mental.

SOBRE LA TERAPEUTA

María del Carmen Ruiz nació en Tarija y en su infancia tuvo mucha relación con el campo, y una relación directa con la tierra, los cultivos y los animales, que fueron parte de su vida. Hace poco más de 15 años, una serie de circunstancias le mostraron otra faceta de la vida, por lo que se dedicó a estudiar el mundo de las energías sutiles, comenzando por una maestría en reiki. Es experta en sanación pránica, tiene maestría en sanación energética multidimensionalidad, medicina tradicional china, mentora de heartmath, y movimientos sistémicos asistidos por caballos. Por ello, estudió las cualidades naturales de los caballos y su compleja y profunda relación con el ser humano.

Se capacitó en Bolivia, Argentina, Brasil, Ecuador, Colombia, Uruguay, España y Estados Unidos.

RIESGOS. Hay plantas de interior muy comunes en los hogares a las que conviene evitar porque son venenosas, tóxicas, irritantes o producen reacciones alérgicas en niños y adultos, así como en perros y gatos.

¿TIENES ESTAS PLANTAS EN CASA?

OBSERVACIÓN. Es recomendable tener cuidado con ciertas plantas de interior.

¡PRECAUCIÓN!

Texto: EFE Reportajes
Fotos: Kronos Homes

Las plantas de interior, no solo ofrecen beneficios decorativos, contribuyendo a que la casa sea más acogedora, dando más vida a los espacios, trayendo la naturaleza al entorno doméstico y ayudando a purificar y refrescar el ambiente, sino que además mejoran de múltiples maneras la salud física y mental de las personas que las tienen en sus hogares y oficinas.

No solo ayudan a mejorar la calidad del aire en interiores al retirar los gases contaminantes como el dióxido de nitrógeno (NO2), sino que además contribuyen a elevar el nivel de humedad reduciendo la sequedad y la electricidad estática del ambiente y aromatizándolo de manera agradable y natural, especialmente aquellas especies que tienen flores.

Distintos estudios científicos han descubierto que las plantas ornamentales contribuyen a mejorar el bienestar emocional, los niveles de concentración y la capacidad de atención de las personas, además de aumentar su productividad, según la plataforma especializada en plantas Be.Green.

Las plantas de interior ayudan a reducir el estrés y levantar el ánimo, no solo por su efecto relajante y el bienestar que produce observar su presencia, sino además porque cuidarlas, regarlas, abonarlas y verlas florecer, es un proceso que resulta terapéutico y estimulante para muchas personas, según la Asociación Española de Parques y Jardines Públicos (AEPJP).

Sin embargo, algunas plantas muy comunes en los hogares no son recomendables para casas con mascotas, niños o personas alérgicas. Para evitar los riesgos que implican es aconsejable sustituirlas por otras especies que no causen problemas, advierten los especialistas de la promotora inmobiliaria europea Kronos Homes, KH.

Por ejemplo, entre las plantas que producen más reacciones alérgicas figuran las dalias, margaritas, girasoles, el jazmín y el lilo, señalan desde KH, que enumera a continuación otras especies vegetales muy utilizadas en espacios interiores que pueden tener distintos efectos perjudiciales.

CUIDADO. Limpiando una gran hoja de Monstera Deliciosa.

MONSTERA DELICIOSA

También conocida como 'costilla de Adán', esta planta llama la atención por sus llamativas hojas que, sin embargo, pueden provocar síntomas graves si son ingeridas, como hinchazón de lengua y faringe, difi-

cultad respiratoria y convulsiones.

ESPATIFILO

Algunas plantas de interior fáciles de mantener y no demasiado caras, como el 'lirio de la paz' (Spathiphyllum wallisii) pueden contribuir a reducir significativamente la contaminación del aire en hogares y oficinas, según una investigación dirigida por la Universidad de Birmingham (Reino Unido).

Pero esta planta, también conocida como 'cuna de Moisés' y utilizada en las casas para purificar el aire y refrescar el ambiente, puede provocar vómitos, náuseas, diarrea y dificultad para hablar o tragar en aquellas personas que la ingieran, así como causar trastornos digestivos en los perros y afectar sus mucosas, según KH.

ALOE VERA

Esta planta, también llamada sábila, está presente en muchas sus casas debido a sus propiedades medicinales, pero además de causar alergia a algunas personas, puede provocar una intoxicación grave a los perros y gatos que la ingieren, según KH.

SANSEVIERIA

Quien tenga esta planta en casa y observe que su mascota tiene un salivación excesiva o diarrea, debería llevarle al veterinario si sospecha que el animal la ha ingerido. A las personas, esta planta les produce síntomas menos graves, como náuseas, puntualizan.

FILODENDRO

Esta planta está contraindicada en espacios interiores, sobre todo si hay niños pequeños en la casa, que pueden ser atraídos por sus llamativas hojas. Puede provocar dermatitis con su solo contacto, además de una inflamación generalizada del aparato digestivo.

KALANCHOE

Esta especie vegetal, de llamativas flores de múltiples colores, es muy común en la decoración de interiores, pero contiene sustancias tóxicas para los sistemas cardíaco y nervioso, tanto en seres humanos como en mascotas, cuando son ingeridas.

CALA

Se trata de una planta elegante y delicada, pero también tóxica y con una savia muy irritante, por lo que es necesario mantenerla lejos de mascotas y niños. Puede producir dolor de garganta, vómitos, irritación de la piel y las mucosas, según KH.

FLOR DE PASCUA

Esta planta es muy típica en los hogares en la época navideña, pero, al igual que ocurre con el acebo y el muérdago, la también denominada 'poinsetia' es tóxica para los seres humanos y venenosa para perros y gatos.

FICUS

La savia de esta planta, presente en muchos hogares debido a su vistosidad, contiene compuestos tóxicos. El contacto con la piel puede provocar reacciones alérgicas y dermatitis, y, si es excesivo, puede causar picor en los ojos, sibilancias y tos.

ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES

Además, los expertos de KH recomiendan tomar una serie de precauciones si se tiene dentro de la casa alguna planta peligrosa o cualquier otro tipo de especie vegetal, en general.

En principio, cualquier planta debería estar lejos del alcance de los niños y de las mascotas, para evitar que puedan ingerirlas, advierten.

Los niños de 1 a 3 años pueden intoxicarse porque a estas edades comienzan a ser autónomos y tienden a llevarse todo a la boca, mientras que los perros suelen morder plantas cuando tienen molestias digestivas, y los gatos lo hacen para jugar, o por aburrimiento o simple curiosidad, según esta misma fuente.

Si un niño o mascota ingiere tierra o parte de una planta, hay que limpiar su boca con agua y llamar al Servicio de Emergencias, indicando qué planta es y qué cantidad se cree que ha ingerido. Si el niño ha tocado una planta tóxica, hay que lavar la zona de contacto con agua fresca o aplicar hielo, y acudir al médico, según KH.

Si un animal de compañía ha comido una planta peligrosa, hay que llevarlo al veterinario, preferiblemente con una muestra de la planta ingerida. Provocar el vómito o hacer que el animal beba leche puede empeorar su estado, advierten.

JARDINERÍA. Mujer trasplantando un Kalanchoe a una maceta.

Cochabamba, Bolivia
Foto: Hernán Andia

CUMPLEAÑEROS
Mariela Ramírez y Ricardo Rebolledo.

MARIELA Y RICARDO celebran un año más de vida

Con una linda fiesta en compañía de sus familiares y amigos más queridos, Mariela Ramírez y Ricardo Rebolledo celebraron el pasado sábado sus cumpleaños. La Jatata del Country Club Cochabamba fue el lugar elegido para compartir momentos de alegría junto a los cumpleañeros.
Nury Planner Event estuvo a cargo de la organización, decoración y catering de la fiesta.
La celebración estuvo amenizada por el grupo Pasaporte que hizo bailar a todos los invitados.

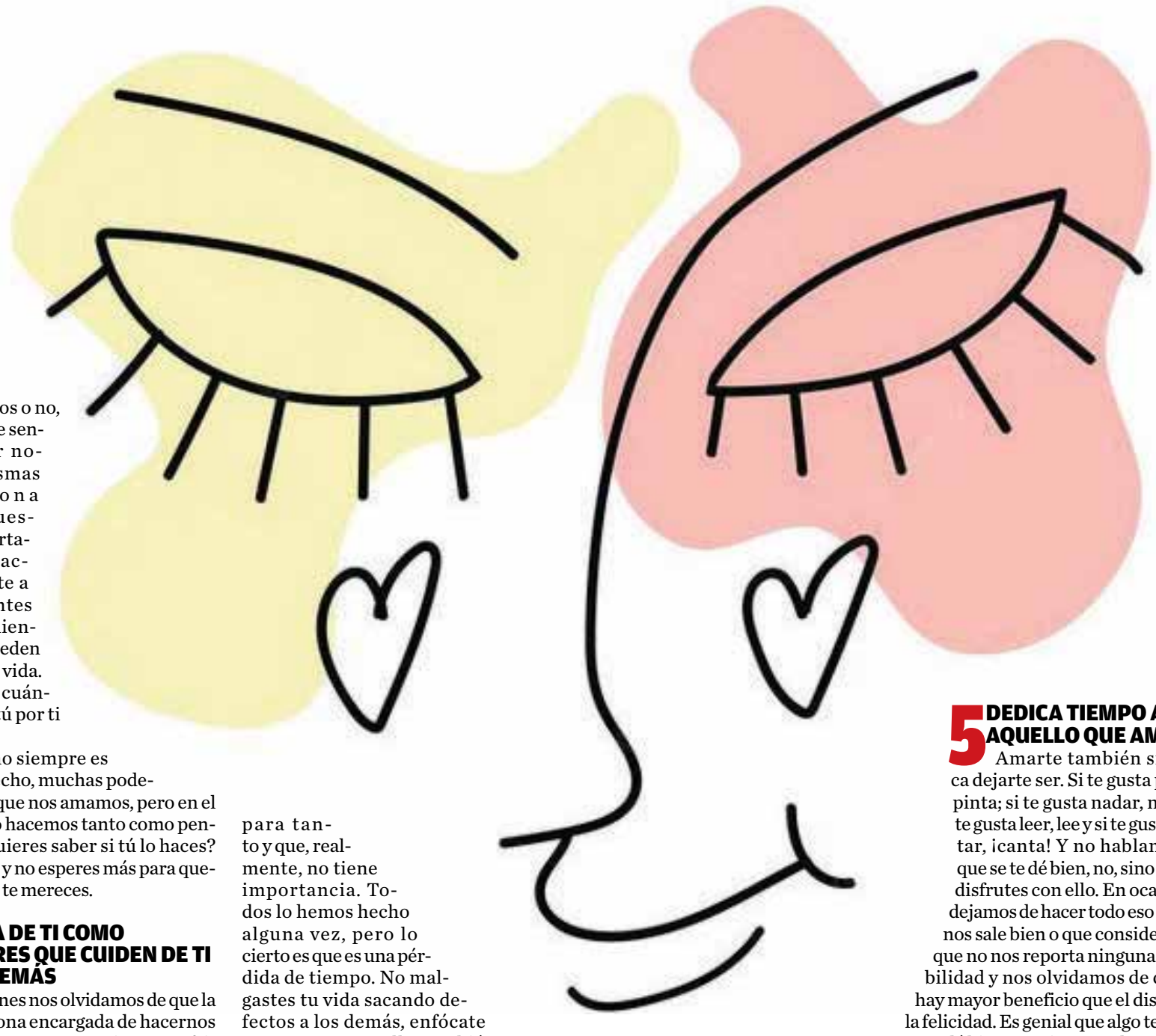
Los invitados **1** Germán Montes, Virginia de Montes, Mariela, Ricardo, Rodolfo Ramírez y Graciela Hochkofler. **2** Ricardo, Mariela y Nathan Rebolledo. **3** Denis Ramírez Hochkofler,Rick, Mariela y Daneiba Crespo. **4** Fedra Cors de Ugarte, Verónica Zachetti, Mariela, Karina Roca y Mónica Aguilar. **5** Un grupo de amigas invitadas. **6** Ana Emilia Rivera, Mariela Ramírez, Claudia Krings, Claudia Oña y Mery Rosas. **7** En grupo, la cumpleañera con sus amigas. **8** Los esposos de las invitadas junto a la cumpleañera. **9** En grupo, las “mamis del fútbol”.

Multimedia

Mira la galería de fotos en nuestra web: www.lostiempos.com.bo

CTO.621860

¿TE AMAS A TI MISMA?



Lo creamos o no, el amor que sentimos por nosotras mismas condiciona mucho nuestro comportamiento y actitud frente a los diferentes acontecimientos que suceden en nuestra vida. ¡Descubre cuánto sientes tú por ti misma!

Amarse no siempre es fácil. De hecho, muchas podemos creer que nos amamos, pero en el fondo no lo hacemos tanto como pensamos. ¿Quieres saber si tú lo haces? Averígualo y no esperes más para quererte como te mereces.

1 CUIDA DE TI COMO QUIERES QUE CUIDEN DE TI LOS DEMÁS

En ocasiones nos olvidamos de que la única persona encargada de hacernos felices somos nosotros mismos. Sufrimos cuando nuestra pareja o nuestros padres no nos dan ese cuidado, amor o cariño que necesitamos, pero no nos paramos a pensar en que, realmente, nadie tiene la obligación de hacer eso. El primer paso para que todo funcione es que tú te des a ti mismo todo eso que anhelas. ¿Quieres que las personas te valoren? Empieza por valorarte tú misma. ¿Quieres que te respeten? Respétate tú y esto engloba muchos más aspectos de los que crees: respetar tus tiempos, respetar tus necesidades vitales, respetar tus sentimientos. Además de sentirte mucho mejor, el hecho de darte todo eso a ti misma, te permitirá detectar qué personas no te hacen bien y te alejarás de ellas.

2 OLVÍDATE DE CRITICAR

Seguro que alguna vez te has enterado de que otras personas han hablado sobre ti y no te ha hecho ninguna gracia, ¿verdad? Sin embargo, cuando lo haces tú piensas que no es para tanto y que, realmente, no tiene importancia. Todos lo hemos hecho alguna vez, pero lo cierto es que es una pérdida de tiempo. No malgastes tu vida sacando defectos a los demás, enfócate en amarte. Para ello, también tendrás que dejar de criticarte a ti misma. No nos referimos a las críticas constructivas, sino a aquellas que no suman como "no soy lo suficiente", "mi pelo es feo" o "no valgo para esto". Todo va unido y ver lo bueno de ti te ayudará a ver lo bueno de los demás y tu vida será mucho más positiva. ¡Haz la prueba!

3 APRENDE A DECIR "NO"

Esto va un poco relacionado con el respeto hacia uno mismo. En muchas ocasiones ponemos por delante de nosotros el bienestar de los demás y esto no siempre es lo más correcto. Por supuesto, es positivo hacer cosas por nuestros seres queridos cuando nos nace, pero no debe ser una norma inamovible. Si hay algo que no quieres hacer o con lo que no estás de acuerdo, ¡no lo hagas! Respétate y comprende que para que los demás te valoren no es necesario decir siempre que sí.

4 CUIDA Y VALORA TU CUERPO

Tu cuerpo es tu casa y es el vehículo que te permite experimentar la vida. Por ello, es importante que lo cuides. Llevar una alimentación saludable que te proporcione energía, hacer deporte o estar activa, dormir lo suficiente y evitar todo aquello que te perjudique, como el alcohol, el tabaco y otras drogas, es fundamental. Te sentirás mejor por dentro y por fuera, no se trata de hacer dietas o ser restrictivo, sino de darte el cuidado que necesitas. Valora tu cuerpo y tu salud, todo lo que te permite hacer cada día. ¡Una persona que se ama, no se maltrata!

5 DEDICA TIEMPO A AQUELLO QUE AMAS

Amarte también significa dejarte ser. Si te gusta pintar, pinta; si te gusta nadar, nada; si te gusta leer, lee y si te gusta cantar, ¡canta! Y no hablamos de que se te dé bien, no, sino de que disfrutes con ello. En ocasiones dejamos de hacer todo eso que no nos sale bien o que consideramos que no nos reporta ninguna rentabilidad y nos olvidamos de que no hay mayor beneficio que el disfrute y la felicidad. Es genial que algo te guste, se te dé bien y encima puedas generar dinero de ello, ¿pero no es genial también disfrutar por el simple hecho de hacerlo? La vida es corta, dedica tiempo a hacer lo que realmente amas, aunque sea solo un hobbie.

6 ENFÓCATE EN LA GRATITUD

Aunque no lo creas, la gratitud es un arma muy potente para amarte a ti mismo. Abrir los ojos y ser consciente de todo lo bueno que eres y lo agradecido que debes estar por todo lo que tienes, te ayudará a apreciarte. Una buena forma de conseguirlo es dar las gracias al principio y/o al final del día por tres cosas. Al principio puede que te cueste, pero pronto te darás cuenta de que puedes dar gracias por mucho más.

¿Has tomado nota? Recuerda que amarte es la llave para transformar tu vida y ser mucho más feliz.

Con datos de enfemenino.com

Los Tiempos
80 AÑOS 1943 - 2023
EN OTRA DIMENSIÓN

SUSCRÍBETE

y recibe **tu periódico** en **PDF** todos los días por correo electrónico

70348133